

## FORUMS POUR LES CONSOMMATEURS

### TODAY NOT TOMORROW

---

Par **Profil supprimé** Posté le 12/02/2017 à 13h47

J'arrête aujourd'hui même . Je stress déjà  
Qui me suis !  
Svp soutenez moi

### 5 RÉPONSES

---

**Profil supprimé** - 13/02/2017 à 11h41

Courage à toi  
moi J4,c est dur,  
je te soutiens à 100%.....

---

**Profil supprimé** - 13/02/2017 à 16h16

Bonjour Choupa,  
Je te soutiens bien sur et ton appel montre ton intention de te séparer d'une chose que tu n'arrives plus à contrôler. C'est, brièvement, une preuve d'addiction. Ta demande de soutien est légitime mais incomplète, une thérapie de soutien est nécessaire mais doit-être accompagnée d'un projet de soins construit et préalable au projet de vie également structuré. La réussite du sevrage et surtout le maintien de l'abstinence demande un travail d'autodétermination puis d'autorégulation. Commence par essayer d'identifier les circonstances qui te provoquent l'envie de boire et analyses les et prends conscience de ta capacité à réussir. Structure donc ton projet, entoure-toi de personnes compétentes et utiles. Tu peux également t'inspirer de ceux qui ont réussi à se libérer, sur le forum par exemple, en te méfiant des méthodes ou médicaments "miracles". Un sevrage réussit n'est pas un traitement de substitution par une autre dépendance qui pourrait s'avérer plus destructrice encore. "Dis-moi qui tu suis, je te dirai qui tu hais".  
Ainsi parlait Zarathoustra.  
Bonne chance

---

**Profil supprimé** - 13/02/2017 à 22h07

Ouah c'est presque un roman ! Une réponse si longue témoigne d' une attention particulière et cela est réconfortant. Merci  
Pour l'instant je suis en mode survit . Je me bat contre mon plus violent demon. Je passe une bonne partie de mon énergie à lutter contre cette envie irrésistible

---

**Profil supprimé** - 14/02/2017 à 19h07

Salut choupa13  
Moi ausdi je te soutiens mais a vrai dire arreter seul est un combat difficile.  
J' ai essayé et le résultat pfouf...  
Sincèrement il faut un suivi médical (psy , addictologue ) ou juste un groupe de paroles , l'alcoolisme est une maladie et se faire soigner n'edt pzd une honte, moi même au début j' étais réticent mais tout compte fait j'ai rencontré des gens qui avait le même problème et la aucun jugement de leur part , au contraire .  
Bon courage , tu n'est pas seul(e)

---

**Profil supprimé** - 14/02/2017 à 23h13

Choupa13. Bravo pour ta décision d'arrêter cette substance destructrice.

Si cela peut t'aider (pour moi c'est un plus) : Bois des jus de fruits (si possible bio mais pas obligé) et de l'eau ! Bois en plus que d'habitude.

J'ai l'impression que les eaux gazeuses aident aussi, mais les jus de fruits il n'y a rien de mieux.

Aussi : Ton entourage ! Certaines personnes vont te féliciter et d'autres s'en fichent. Si certains t'encouragent, c'est encore mieux, et

au pire il y a ce forum (que je trouve au top). Et si tu le souhaites il y a les associations !

Courage et détermination !

Comme l'écrit zarathoustra, Auto-détermination et Auto-régulation : J'adhère !

---